

Minigebet für Zwischendurch



Die Meditation mit einem Wort kann uns helfen zur Ruhe zu kommen. Sie öffnet uns für Gottes heilsamen Geist:

1. Nehmen Sie zuerst drei bewusste Atemzüge. Richten Sie sich auf Gott aus, so gut es geht.
2. Dann sprechen Sie ein Wort aus wie:

OH GOTT KOMM MIR ZU HILFE!

oder **GOTT HILFT**

3. Bleiben Sie bei diesem Wort. Wiederholen Sie es immer wieder wie ein Mantra. Gott hört Sie! Wenn Gedanken kommen, kehren Sie treu zu Ihrem Wort zurück. Sie können es immer und überall beten. Es wirkt.

* Dieses Gebet wurde schon im 4. Jahrhundert von den christlichen Wüstenvätern/müttern gebetet. (Grafik: Oesterheld)

Lisa Oesterheld/Bischöflich Münstersches Offizialat Vechta / Abteilung Seelsorge/Sachbereich Exerzitien und Spiritualität